



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 月	ご飯 ハムとチーズのフライ 味噌汁 (なめこ・豆腐) 根菜サラダ	精白米 ●薄力粉 ●パン粉 油 ドレッシング さつま芋	牛乳 かたくちい わし(煮干し) ロースハム チーズ ●卵 豆腐 みそ	なめこ 長ねぎ 蓮根 大根 人参 さやいんげん オレンジ	牛乳 ★さつまスティック 果物(オレンジ) 牛乳 小魚	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.8 g
19 火	焼きそば 中華風わかめスープ お味のコロコロ サラダ	●中華めん 油 ごま油 じゃが芋 ●マヨネーズ 精白米 砂糖	牛乳 豚肉 乾燥わかめ マヨネーズ みそ	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 長ねぎ ホールコーン缶	牛乳 ★五平餅 牛乳 果物	エネルギー 538 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.7 g
20 水	かやくご飯 焼き魚(ししゃも) かきたま汁 スティックきゅうり	精白米 片栗粉 ●マヨネーズ 砂糖	牛乳 鶏肉 ししゃも ●卵 きな粉	ごぼう 人参 ほうれん草 きゅうり	牛乳 ★マカロニのきな粉かけ 牛乳 菓子	エネルギー 475 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.0 g
21 木	コッペパン 豆腐ハンバーグ じゃが芋のスープ ひじきのサラダ	●コッペパン 油 じゃが芋 ごま油 砂糖 せんべい	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ひじき ロースハム	玉ねぎ 人参 きゅうり オレンジ パナナ キウイフルーツ	牛乳 ★フルーツポンチ せんべい 牛乳 菓子	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g
22 金	5分づき飯 チキンの照焼き 味噌汁(ほうれん草) わかめとツナの 和風サラダ	半つき米 砂糖 油 ●食パン	牛乳 鶏肉 みそ 乾燥わかめ マヨネーズ	ほうれん草 玉ねぎ きゅうり キャベツ いちごジャム さくらんぼ	牛乳 ★ジャムサンド 果物(さくらんぼ) 牛乳 菓子	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g
25 月	青のりふりかけご飯 五目卵焼き 味噌汁(麩・玉ねぎ) 切干大根の煮物	精白米 ごま 砂糖 油 ●焼きふ	牛乳 あおのり ●卵 鶏ひき肉 みそ さつま揚げ 油揚げ 寒天	ごぼう 人参 小松菜 玉ねぎ 切干しいたけ りんごジュース バナナ	牛乳 ★二色ゼリー 果物(バナナ) 牛乳 菓子	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.0 g
26 火	スパゲティ ミートソース 冬瓜スープ 醤油フレンチサラダ	●スパゲティ 油 バター ポップコーン	牛乳 かたくちい わし(煮干し) 豚ひき肉 かまぼこ	人参 玉ねぎ トマト缶詰 冬瓜 長ねぎ キャベツ もやし すいか	牛乳 ★ポップコーン 果物(すいか) 牛乳 小魚	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g
27 水	7分づき飯 鯖のみそ煮 味噌汁 (小松菜・えのき) 五目きんぴらごぼう	七分つき米 砂糖 油 ごま ●薄力粉	牛乳 鯖 みそ ●卵 ホップクリーム	しょうが 小松菜 えのきたけ 人参 ごぼう 蓮根 さやいんげん	ミルクティー ★ロールケーキ 牛乳 果物	エネルギー 677 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 2.2 g
28 木	食パン 米粉の クリームシチュー キャベツとハムの サラダ	●食パン 油 じゃが芋 バター 白玉粉 砂糖	牛乳 鶏肉 ロースハム きな粉	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ ぶどう	牛乳 ★きな粉団子 果物(ぶどう) 牛乳 菓子	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.6 g
29 金	三色ごはん あさりの味噌汁 野菜の含め煮	精白米 砂糖 ●薄力粉 バター	牛乳 鶏ひき肉 ●卵 あさり みそ 凍り豆腐	しょうが 長ねぎ さやえんどう 大根 人参 野菜・果物ジュース	野菜・果物ジュース ★黒糖蒸しパン 牛乳 菓子	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.0 g
		●印はアレルギー除去対象食品です ★印は手作りのおやつです ※都合により献立の変更がある場合があります		月平均栄養価	エネルギー 532 kcal 脂 質 17.1 g	タンパク質 20.8 g 食塩相当量 2.0 g

お米(コシヒカリ)は毎朝精米し、栄養価の高い七分づき、五分づきを提供しています。
 食材はできるだけ国産を使用しています。(豚肉・鶏肉・鮭・豆腐・油揚げ・ひじき・はるさめ・ごま・乾燥わかめ・
 桜えび・切り干し大根・せんべい・野菜)

*** ** 6月4日はむし歯予防デーです *** **
 6月4日はむし歯予防デーです。またこの日から一週間は「虫歯予防ウィーク」です。
 丈夫な歯を作り、生涯健康的に過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切
 です。色々な食品を、よく噛んで食べるよう心がけましょう。

